

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ KARATEDO HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

Nguyễn Mạnh Linh*

Nguyễn Viết Anh**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và 08 test có đủ phẩm chất để đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên CLB Karatedo, Học viện An ninh nhân dân.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, Karatedo, Học viện An ninh Nhân dân.

SELECT AND APPLY EXERCISES FOR STRENGTH OF SPEED DEVELOPMENT FOR MALE STUDENTS OF KARATE CLUB AT PEOPLE'S SECURITY ACADEMY

Summary:

By using the common scientific methods, the subject has selected 26 exercises for developing strength of speed and 08 tests to assess the strength of speed development which are reliable and informative for male students of Karate club in the People's Security Academy

Keywords: Exercise, strength of speed, Karate, People's Security Academy

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, Học viện An ninh Nhân dân đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy chính khoá cũng như công tác GDTC trong nhà trường, ngoài ra, Nhà trường còn tổ chức nhiều hoạt động ngoại khoá dưới hình thức các câu lạc bộ thể thao, trong đó câu lạc bộ Karatedo đã thu hút số lượng sinh viên tham gia sinh hoạt và tập luyện đông nhất do sự hấp dẫn, nội dung dễ tập và có ý nghĩa trong việc tăng cường sức khoẻ, giao lưu và giáo dục nhân cách con người...

Vấn đề nghiên cứu về sức mạnh tốc độ cho VĐV Karatedo đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Trần Tuấn Hiếu (1999); Cao Hoàng Anh (2000); Nguyễn Dương Bắc (2000); Đặng Thị Hồng Nhung (2007)...nhưng chưa có công trình nào nghiên cứu về bài tập sức mạnh tốc độ cho sinh viên CLB Karatedo, Học viện An ninh Nhân dân.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề nghiên cứu, với mục đích nghiên cứu lựa chọn

các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên CLB Karatedo, Học viện An ninh Nhân dân, góp phần nâng cao năng lực thể chất của sinh viên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên CLB Karatedo Học viện An ninh Nhân dân.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu
- Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm
- Phương pháp quan sát sự phạm
- Phương pháp kiểm tra sự phạm
- Phương pháp thực nghiệm sự phạm
- Phương pháp toán học thống kê

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo Học viện An ninh Nhân dân

1.1. Lựa chọn bài tập

*, **CN, Bộ Quân sự, Võ thuật, TDTT Học viện An ninh Nhân dân

Lựa chọn bài tập phát triển phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo Học viện An ninh Nhân dân thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;

Kết quả lựa chọn được 26 bài tập phát triển phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu được phân theo 4 nhóm:

- + Bài tập thể lực (06 bài tập).
- + Bài tập căn bản và Bài tập phối hợp (07 bài tập).
- + Bài tập với đích và có lực cản (05 bài tập).
- + Bài tập tình huống và thi đấu (08 bài tập).

1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên CLB Karatedo, Học viện An ninh Nhân dân thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;

- Xác định tính thông báo của test;
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 08 test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên CLB Karatedo gồm:

* Nhóm test thể lực:

1. Giật tạ 15kg 15s (lần)
2. Chạy 30m (s)
3. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)
4. Nhảy dây 30s (lần)

* Nhóm test kỹ thuật:

5. Đấm tay trước vào lăm pơ 15s (lần)
6. Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (lần)
7. Đá vòng cầu (mawashi geri) 15s vào bao đá (lần)
8. Di chuyển ra đòn tay sau+đá vòng cầu trong 15s (lần)

2. Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ

Karatedo, Học viện An ninh Nhân dân

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Phương pháp thực nghiệm sự phạm so sánh song song
- Thời gian thực nghiệm: Tiến hành trong 3 tháng, mỗi tuần 2 buổi, thời gian tập 17h30 -19h các ngày thứ 4 và thứ 6 trong tuần, thời gian mỗi buổi tập 20 - 25 phút ở phần sau khởi động.
- Đối tượng thực nghiệm: 20 sinh viên câu lạc bộ karatedo, Học viện An ninh Nhân dân và được chia thành 2 nhóm:

+ Nhóm 1 (nhóm thực nghiệm): 10 sinh viên tập luyện theo 26 bài tập đã lựa chọn trong phần phát triển sức mạnh tốc độ, các nội dung khác tiến hành đồng thời với nhóm đối chứng.

+ Nhóm 2 (nhóm đối chứng): 10 sinh viên tập luyện theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của môn Karatedo.

- Địa điểm thực nghiệm: Học viện An ninh Nhân dân.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 1.

3. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên CLB Karatedo, Học viện An ninh Nhân dân

- Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 08 test đã lựa chọn trong mục 1.2 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với ($P > 0.05$). Như vậy, trước thực nghiệm trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau.

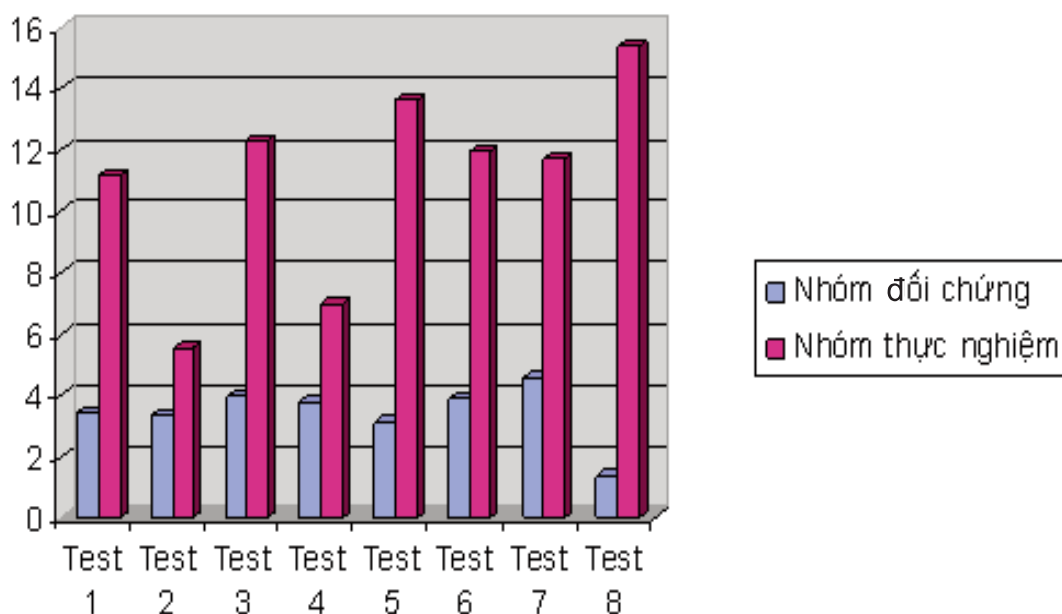
- Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 8 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của 2 nhóm và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt với $P < 0.05$. Điều đó cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ tốt hơn cho nam sinh viên CLB Karatedo so với các bài tập thường được sử dụng trước đây tại Học viện An ninh Nhân dân.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

Bài tập	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ngồi xuống đứng lên đá (5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s)	x		x			x	x		x		x	
Ngồi xuống đứng lên đá (5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s)		x		x	x			x		x		x
Nhảy dây 30s (5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s)	x			x		x			x			x
Chạy 30m (30s x 1 đến 3 tổ)	x		x		x		x				x	
Giật tạ tốc độ 15kg 10s (30s x 1 đến 3 tổ)		x		x		x		x		x		x
Chống đẩy tốc độ 15s (30s x 1 đến 3 tổ)		x		x		x		x		x		x
Tấn công và phản công trực diện các đòn tay khi nghe tín hiệu (30s x 1 đến 3 tổ)	x		x		x		x		x		x	
Tấn công và phản công trực diện bằng các đòn chạn khi nghe tín hiệu (30s x 1 đến 3 tổ)	x		x				x		x		x	
Đổi luyện căn bản theo từng đôi có timing/không có timing (30s x 1 đến 3 tổ)		x		x		x		x		x		
Di chuyển thực hiện hai bước tay trước + sau (30s x 1 đến 3 tổ)			x		x		x		x		x	
Di chuyển thực hiện đòn đổi bước tay trước + tay sau (30s x 1 đến 3 tổ)	x		x		x		x		x		x	
Di chuyển thực hiện đòn đá + đòn hai bước (5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 30s)		x		x		x		x		x		x
Phòng thủ tấn công và phản công theo đường thẳng với hai đối thủ đứng trước sau (5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 30s)	x	x				x						x
Thực hiện vào hai bước tay trước và tay sau khi bị kéo đai (5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 30s)			x		x		x		x		x	
Hai chân buộc dây cao su vào đòn 02 bước tay trước + tay sau (1'30s x 3 – 5 tổ)	x	x		x				x		x		x
Đấm tay sau vào Maki (5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s)	x		x		x		x		x		x	
Đấm đích 4 hướng chữ thập (1'30s x 3 – 5 tổ)		x			x			x		x		x
Đấm tay sau 3 đích hình dẻ quạt (5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s)	x			x		x		x		x		x
Bài tập Auchi (tấn công cùng lúc) (5 lần x5 tổ, nghỉ giữa 10s)			x		x		x		x		x	
Phản xạ ra đòn ngay sau tiếng hô bắt đầu của trận đấu (10"x5 tổ nghỉ giữa 10")	x	x		x		x		x		x		
Di chuyển Ziczac tấn công, phản công các khoảng cách (10"x5 tổ nghỉ giữa 10")		x		x		x		x		x		
Di chuyển tấn công dọc (20"x5 tổ nghỉ giữa 15")		x				x						x
Tấn công tự do dọc thảm (10"x5 tổ nghỉ giữa 10")				x		x		x				x
Tấn công đỡ dọc thảm (1'30" x 3-5 tổ)						x		x		x		x
Bài tập Jiyu Ippon Kumite: đấu ghi 1 điểm (1'30" x 3-5 tổ)	x		x		x		x		x		x	
Bài tập Jiyu Ippon Sanbon kai: đấu ghi 3 điểm (10"x5 tổ nghỉ giữa 10")	x	x		x		x		x		x		

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra sau 3 tháng ứng dụng các bài tập và tiến trình thực nghiệm đã xây dựng của đề tài,

chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Biểu đồ nhịp độ tăng trưởng SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau thực nghiệm các bài tập được lựa chọn phát triển SMTĐ của nam sinh viên CLB Karatedo, Học viện An ninh Nhân dân đã thể hiện rõ tính hiệu quả trong thực tiễn.

KẾT LUẬN

1. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên CLB Karatedo, Học viện An ninh Nhân dân, gồm:

- + Nhóm bài tập thể lực (6 bài tập)
- + Nhóm bài tập căn bản và bài tập phối hợp (7 bài tập).
- + Nhóm bài tập với đích và có lực cản (5 bài tập).
- + Nhóm bài tập tình huống và thi đấu (8 bài tập).

2. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo gồm:

* Nhóm test thể lực:

1. Giật tạ 15kg 15s (lần)
2. Chạy 30m (s)
3. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)
4. Nhảy dây 30s (lần)

* Nhóm test kỹ thuật:

5. Đấm tay trước vào lăm pơ 15s (lần)
6. Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (lần)
7. Đá vòng cầu (mawashi geri) 15s vào bao đá (lần)
8. Di chuyển ra đòn tay sau + đá vòng cầu trong 15s (lần)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Trần Đức Dũng và các cộng sự (2004), *Giáo trình Pencatsilat*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Dr.Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Trần Tuấn Hiếu (2004), Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam vận động viên karate-do lứa tuổi 12-15, *luận án tiến sĩ giáo dục học*, viện khoa học TDTT Hà Nội.

(Bài nộp ngày 4/1/2016, Phản biện ngày 25/2/2016, duyệt in ngày 25/3/2016)